



N E W S L E T T E R

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Τεύχος Νο 2 Απρίλιος 2006 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



EDITORIAL

Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα για την ανταπόκριση, τα κολακευτικά σχόλια και την αγάπη με την οποία αγκαλιάσατε την έκδοση του 1^{ου} ενημερωτικού μας εντύπου.

Με το βλέμμα στραμμένο στο Πάσχα, διανύουμε ήδη τη Μεγάλη Σαρακοστή. Η Άνοιξη πλησιάζει και με ανανεωμένη, λοιπόν, διάθεση προχωρήσαμε στην έκδοση του 2^{ου} ενημερωτικού μας και σας προσφέρουμε:

- Τη γνώμη έγκριτων διαιτολόγων για τη νηστεία και τα οφέλη της, καθώς και απαντήσεις σε θέματα που πιθανόν σας απασχολούν και σχετίζονται με την κατανάλωση ή τον διατροφικό συνδυασμό προϊόντων.
- Τρεις φανταστικές νησίσιμες συνταγές του σεφ Νίκου Κατσάνη.
- Τελευταία νέα γύρω από την εταιρεία και παρουσιάσεις νέων προϊόντων.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Editorial.....	σελ. 1
2006: Έτος καλύτερης διατροφής – Μέρος 2 ^ο	σελ. 2
Εσείς ρωτάτε & εμείς απαντούμε.....	σελ. 3
Τα νέα μας.....	σελ. 4
Νέα Προϊόντα.....	σελ. 5
Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει.....	σελ. 6
Γνωρίζετε ότι.....	σελ. 8

Τέλος σας θυμίζουμε ότι είμαστε στη διάθεσή σας καθημερινά (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) από τις 8.00 πμ έως τις 16.00 μμ και μπορείτε να μας καλείτε στην ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας 800 11 83131, χωρίς χρέωση, εφόσον επιθυμείτε πρόσθετες πληροφορίες. Επίσης μπορείτε να στέλνετε τα μηνύματά σας στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@sesame.gr.

Καλό Πάσχα!

Φιλικά

Στέλλα Τσάρα
Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

2006: ΕΤΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΡΟΣ 2^ο: ΝΗΣΤΕΙΑ

Από τους κλινικούς διαιτολόγους κ.κ. Γεωργακάκη Χαρ. & Χρύσου Ι.



Νηστεία είναι η αποχή από συγκεκριμένες τροφές και σκοπός της είναι η σωματική, αλλά και η πνευματική άσκηση του ατόμου. Ο αριθμός των ανθρώπων που νηστεύουν τα τελευταία χρόνια αυξάνεται διαρκώς, κυρίως ανάμεσα στους νέους, υποδεικνύοντας, είτε την προσέγγιση αυτών στην εκκλησία, είτε και το ενδιαφέρον τους για καλύτερη διατροφή.

Κατά τη Σαρακοστή, η νηστεία περιλαμβάνει αποχή από όλα τα ζωικά προϊόντα καθώς και από τα γαλακτοκομικά, το κρέας, το ψάρι και το αυγό. Αποτέλεσμα του αποκλεισμού αυτών των τροφών από το διαιτολόγιο είναι η αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ζυμαρικών, ψωμιού, οσπρίων και λαδερών φαγητών, ώστε να επιτευχθεί ενεργειακό ισοζύγιο.

Παρατηρώντας τα παραπάνω διακρίνουμε ότι οι συστάσεις της νηστείας μοιάζουν αρκετά με αυτές της Μεσογειακής Διατροφής — ενός από τους υγιεινότερους τύπους διατροφής στον κόσμο. Ο αποκλεισμός δύο βασικών ομάδων τροφίμων (γαλακτοκομικών και κρέατος) από το διαιτολόγιο δημιουργεί αυξημένες πιθανότητες έλλειψης βασικών συστατικών, όπως είναι για παράδειγμα οι πρωτεΐνες, που αποτελούν ουσιαστικό μακροθρεπτικό συστατικό των τροφών και τις οποίες συνηθίζουμε να λαμβάνουμε σχεδόν καθημερινά από τα ζωικά προϊόντα. Προς την κατεύθυνση αυτή είναι απαραίτητη η κατανάλωση τροφών που περιέχουν τις λεγόμενες «υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες». Οι πρωτεΐνες αυτές παρουσιάζουν παρόμοια σύσταση (αλληλουχία αμινοξέων) με τις αντίστοιχες του κρέατος. Μια τέτοια κατηγορία τροφών - που αποτελεί θρεπτικότερη επιλογή - αποτελούν το σπασί και τα προϊόντα του, δηλαδή ο χαλβάς,

το ταχίνι, το παστέλι. Τα προϊόντα αυτά αποτελούν τρόφιμα φυτικής προέλευσης με υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη και είναι πλούσια σε αμινοξέα, όπως η μεθειονίνη, η τρυπτοφάνη, η λευκίνη και η αργινίνη, τα οποία περιέχονται στο κρέας. Όταν μάλιστα τα προϊόντα αυτά συνδυαστούν με τρόφιμα, όπως τα όσπρια και οι ξηροί καρποί, τα θαλασσινά, το ρύζι ή το σιτάρι, η πρωτεΐνη που προκύπτει είναι υψηλής βιολογικής αξίας και διαθεσιμότητας και πλησιάζει την βιολογική αξία των ζωικών πρωτεϊνών, όπως η καζεΐνη. Αντιλαμβάνεται λοιπόν κανείς ότι τα προϊόντα του σπασιού, με κατάλληλους συνδυασμούς τροφίμων, μπορούν να αποτελέσουν τροφές εκλογής για άτομα που αποφεύγουν την κατανάλωση κρέατος, όπως είναι οι φυτοφάγοι και για άτομα που βρίσκονται σε περίοδο παρατεταμένης νηστείας.

Κατά τη διάρκεια της νηστείας, από τα μικροθρεπτικά συστατικά μειωμένη πρόσληψη παρουσιάζουν ο σίδηρος, η βιταμίνη Β12 και το ασβέστιο. Τρόφιμα φυτικής προέλευσης πλούσια σε σίδηρο και βιταμίνη Β12, που δεν θα πρέπει να λείπουν από κανένα νησιτικό διαιτολόγιο είναι τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα οστρακοειδή, το ταχίνι, το σπασί και τα εμπλουτισμένα δημητριακά.

Καλές πηγές ασβεστίου κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί, το μπρόκολο, ο χαλβάς, το σπασί, το γάλα σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Αν τέλος αναρωτιέστε πού βρίσκεται το γλυκό τις ημέρες της νηστείας, προτείνεται ως ιδανική λύση η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων ημερησίως γλυκών με θρεπτική αξία, όπως ο χαλβάς, που είναι πλούσιος σε πρωτεΐνη, σίδηρο και ασβέστιο, αλλά και τα γλυκά του κουταλιού.



ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ & ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΟΥΜΕ

Τι είναι το σπασμέλαιο?

Είναι το λάδι που περιέχεται στο σπόρο του σπασιού. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα και διαθέτει πολλά και μοναδικά προτερήματα. Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματά τους έναντι των άλλων φυτικών ελαίων, είναι ότι αντιστέκεται περισσότερο στην οξειδωση και σε κάθε άλλου είδους αλλοίωση. Γι' αυτό, οι Αρχαίοι Έλληνες προσέθεταν σπασ-μέλαιο ως «συντηρητικό» σε άλλα λάδια για να τα προστατέψουν από την οξειδωση κατά τη φύλαξη ή τη μεταφορά τους. Η εξήγηση όμως γιατί το σπασμέλαιο δεν ταγγίζει εύκολα δόθηκε μόλις πρόσφατα, καθώς ανακαλύφθηκε ότι περιέχει αρκετές ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Έτσι η τακτική κατανάλωσή του καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και ενισχύει τη θωράκιση του ανθρώπινου οργανισμού.

Πώς παράγεται το σπασμέλαιο;

Στην παγκόσμια αγορά κυκλοφορούν τρεις τύποι σπασμελαίου.

Στην Ασία κυριαρχεί το σκούρο σπασμέλαιο με τη δυνατή μυρωδιά και την έντονη γεύση, που παράγεται από την εν θερμώ κατεργασία του έντονα καβουρδισμένου σπασιού. Χρησιμοποιείται κυρίως σαν καρύκευμα ή ανακατεύεται με άλλα λάδια για να χαρίσει νοστιμιά, όμως λόγω των χημικών μεθόδων που ακολουθούνται κατά την παραγωγική του διαδικασία, χάνει μεγάλο μέρος των ευεργετικών του ιδιοτήτων.

Στη Δύση, πάλι, κυκλοφορεί κυρίως το ραφινάρισμένο σπασμέλαιο, προϊόν της εν θερμώ πίεσης του σπασιού, το οποίο βρίσκει εφαρμογές στη βιομηχανία τροφίμων, ως πρώτη κυρίως ύλη για την παραγωγή μαργαρίνης.

Τα τελευταία, τέλος, χρόνια υπάρχει μία διαρκώς αυξανόμενη ζήτηση για το παρθένο σπασμέλαιο, που ικανοποιεί τις απαιτήσεις της εποχής για μια διατροφή που χαρίζει υγεία και ταυτόχρονα δε στερεί την απόλαυση.

Η Αφοι Χαϊτογλου α.β.ε.ε. λοιπόν, πρωτοπορώντας πάλι και σεβόμενη την υψηλή βιολογική αξία του προϊόντος, παράγει παρθένο σπασμέλαιο και για την παραγωγή του ακολουθεί μία πρωτοποριακή μέθοδο, ειδικά σχεδιασμένη για την εταιρεία. Έτσι, σε αντίθεση, με τις μεθόδους που ακολου-

θούνται διεθνώς, η Αφοι Χαϊτογλου α.β.ε.ε. απομονώνει το παρθένο σπασμέλαιο από το ταχίνι με ψυχρή έκθλιψη, χωρίς τη χρήση χημικών ουσιών που καταστρέφουν τα πολύτιμα συστατικά του, αφού οι διαδικασίες δεν ταλαιπωρούν θερμικά το προϊόν και προσφέρει στους Έλληνες καταναλωτές ένα χρυσοκίτρινο, σε χρώμα, λάδι, με γλυκίζουσα γεύση και απαλό άρωμα που θυμίζει καβουρδισμένο ξηρό καρπό.

Πού χρησιμοποιείται το παρθένο σπασμέλαιο;

Το παρθένο σπασμέλαιο είναι ένα λάδι που μπορεί να χρησιμοποιηθεί κανονικά στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Έτσι, αξιοποιήστε το:

- Ωμό στις σαλάτες, αφού αντιμάχεται την πικράδα των πράσινων λαχανικών, το λεπτό άρωμά του ταιριάζει με τα λευκά λαχανικά και ταυτόχρονα προσφέρει ελαφρά τη γεύση του σπασιού.
- Για να μαρινάρετε λευκά κρέατα (κοτόπουλο, χοιρινό) ή οστρακόδερμα (γαρίδες, καραβίδες, αστακούς, καβούρια).
- Σε όλες τις σάλτσες, αφού ομογενοποιείται εύκολα, δίνει εξαιρετική γυαλάδα και είναι άριστο σε κάθε θερμοκρασία (καυτό, ζεστό ή κρύο) και όποτε σερβιριστεί (άμεσα ή την επόμενη μέρα).
- Στην καθημερινή μαγειρική σας.
- Σε ζύμες και σε παρασκευές ζαχαροπλαστικής όπου συμμετέχουν ξηροί καρποί, αφού προσφέρει την ευχάριστη γεύση του σπασιού και ενισχύει τα αρώματα των υπολοίπων υλικών.
- Τέλος, αξίζει να το δοκιμάσετε στα τηγανιτά, αφού διαθέτει μοναδική αντοχή, δηλαδή δεν καίγεται και δεν καπνίζει και προσδίδει στο τηγανισμένο προϊόν τραγανή επιδερμίδα και ξεχωριστό άρωμα.





ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

Εδώ και αρκετό καιρό η Αφοι Χαϊτογλου Α.β.ε.ε. δραστηριοποιείται και στο χώρο της επαγγελματικής εστίασης, είτε προσφέροντας τα γνωστά και επώνυμα προϊόντα της σε επαγγελματικές συσκευασίες, είτε προσφέροντας στους επαγγελματίες του χώρου ειδικές σειρές προϊόντων κάτω από την επωνυμία HAI PROFESSIONART.

Φυσικά, δεν παραγνωρίζουμε το γεγονός ότι η εταιρεία μας μπορεί και πρέπει να θεωρείται ο καλύτερος γνώστης του σησμιού στην Ελλάδα, αφού 80 και πλέον χρόνια τώρα έχει αναπτύξει μία μοναδική τεχνογνωσία γύρω από αυτόν τον καρπό και τα παράγωγά του, δηλαδή το τακίνι, το σησμέλαιο, το χαλβά και το παστέλι.

Έτσι, αποφάσισε να λάβει μέρος στην 4^η Διεθνή Έκθεση «ΑΡΤΟΖΥΜΑ 2006», που διεξήχθη από 10 έως 13 Μαρτίου 2006, στις εγκαταστάσεις της Δ.Ε.Θ., θεωρώντας ότι αυτό είναι το κατάλληλο βήμα για να απευθυνθεί κανείς στους αρτοποιούς και τους ζαχαροπλάστες, που είναι και οι τελικοί αποδέκτες των περισσότερων επαγγελματικών προϊόντων μας.

Στο περίπερο 13, στο stand 29, μέσα σε μία εντυπωσιακή και συνάμα λιτή κατασκευή η εταιρεία ανέπτυξε, παρουσίασε και ανέδειξε τα επαγγελματικά της προϊόντα. Το ενδιαφέρον των

επαγγελματιών, αρτοποιών και ζαχαροπλαστών, υπήρξε μεγάλο και ξεπέρασε και τις πιο αισιόδοξες προβλέψεις.

Προς την κατεύθυνση αυτή, βοήθησε και η παρουσία στο χώρο του stand καθ' όλη τη διάρκεια της Έκθεσης του σεφ Νίκου Κατσάνη, ο οποίος παρουσίασε τη νέα σειρά, επαγγελματικών αυτή τη φορά, συνταγών αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής βασισμένες σε τακίνι, σησμέλαιο, σησμάλευρο και χαλβά. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία της γευστικής δοκιμής, κατά τη διάρκεια των οποίων ο κύριος Κατσάνης δε σταμάτησε ούτε λεπτό να εξηγεί τους τρόπους χρήσης και τις εφαρμογές των προϊόντων σησμιού στις διάφορες αρτοποιασκευές.

Στα πλαίσια της «4^{ης} ΑΡΤΟΖΥΜΑ 2006», το Σωματείο Αρτοποιών Θεσσαλονίκης, υπό τη αιγίδα της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Αρτοποιών, διοργάνωσαν το 1^ο Φεστιβάλ Κουλουριού Θεσσαλονίκης. Επειδή η Αφοι Χαϊτογλου Α.β.ε.ε. πιστεύει στην υψηλή διατροφική αξία του κουλουριού, το οποίο στην κυριολεξία επί αιώνες - πρωτοεμφανίστηκε στα πρωτοχριστιανικά χρόνια και έγινε γνωστό την εποχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας - μεγάλωσε και συντροφεύει γενιές και γενιές, είτε ως πρωινό, είτε ως ενδιάμεσο σνακ στο σχολείο ή τη δουλειά, αποφάσισε και έγινε ο μεγάλος χορηγός αυτών των τετραήμερων εκδηλώσεων.

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ ΧΑΛΒΑΣ 1κιλ. «ΜΙΣΟ – ΜΙΣΟ» Βανίλια & Σοκολατένιος

Μία νέα συσκευασία και ποικιλία προστίθεται σ' αυτές του 1 κιλού Μακεδονικού Χαλβά. Συνδυασμός χαλβά βανίλια και σοκολατένιου χαλβά, που προσφέρονται σε ένα πρακτικό πλαστικό δοχείο, κατάλληλο για τρόφιμα, χωρισμένο όμως στη μέση για να μην αναμιγνύονται οι δύο γεύσεις. Έτσι, σε μία συσκευασία μπορεί κάποιος να απολαύσει και την κλασική γεύση του χαλβά βανίλια και την πλούσια γεύση του σοκολατένιου χαλβά. Στο τέλος, ο περιέκτης - φαγητοδοχείο με το καπάκι του που ασφαλίζει και το ειδικό χώρισμα που διαθέτει, μπορεί να αξιοποιηθεί ποικιλόμορφα.



ΦΟΥΝΤΟΥΚΕΝΙΟΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ ΧΑΛΒΑΣ 400 γρ.

Κάτι διαφορετικό, κάτι πραγματικά καινοτόμο και πρωτότυπο, ήρθε να προστεθεί στη σειρά του Μακεδονικού Χαλβά των 400 γρ. Ο Φουντουκένιος Μακεδονικός Χαλβάς, ο οποίος δεν παράγεται από σησάμι, αλλά από πάστα φουντουκιού. Διαθέτει όλη την πλούσια γεύση και το άρωμα του φουντουκιού, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει μία ιδιαίτερη γεύση που θα σας εκπλήξει ευχάριστα. Αξίζει να τον δοκιμάσετε και ...περιμένουμε την άποψή σας!



Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει:



Μελετώντας κάποιος τις εθνικές κουζίνες διαπιστώνει ότι βασικός παράγοντας διαμόρφωσής τους είναι η θρησκεία, που είτε απαγορεύει, είτε θέτει περιορισμούς σε ότι αφορά τη διατροφή. Η Ορθόδοξη Εκκλησία δεν έχει γενικές διατροφικές απαγορεύσεις, θέτει όμως κάποιους περιορισμούς στην κατανάλωση ορισμένων τροφών μόνο κατά τις περιόδους νηστείας.

Έτσι, στη διάρκεια του έτους υπάρχουν δύο περίοδοι Σαρακοστής, τοποθετημένες μέσα στον ετήσιο κύκλο ευφορίας και ενδιάμεσα σε εποχές έντονης κρεατοφαγίας. Από αυτές, ξεχωρίζουμε τη μακρύτερη και αυστηρότερη δηλαδή, τη Μεγάλη Σαρακοστή, που αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει το Μεγάλο Σάββατο, μετά την Ανάσταση.

Σύμφωνα, λοιπόν, με την παράδοση η κυρά Σαρακοστή είναι μια ψωμμένα γυναίκα, χωρίς στόμα, με σταυρωμένα τα χέρια και επτά πόδια, που ξεχωρίζουν κάτω από τη μακριά της φούστα. Κάθε Σάββατο, κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής, κόβεται και τρώγεται ένα ποδαράκι της. Το τελευταίο κόβεται το Μεγάλο Σάββατο, κρύβεται μέσα σε ένα καρύδι και πειείται. Όποιος το βρει, θεωρείται τυχερός.



Κατά τη διάρκεια αυτής της συγκεκριμένης περιόδου νηστεύουμε από κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά και αυγά, ενώ κάθε Τετάρτη και Παρασκευή και από λάδι και κρασί. Εξαιρούνται οι ημέρες του Ευαγγελισμού και της Κυριακής των Βαΐων, που επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού.

Την περίοδο αυτή, στο πέρασμα δηλαδή της άνοιξης και με το ξύπνημα της φύσης, βρίσκουμε πληθώρα λαχανικών, με αποτέλεσμα η βάση της κουζίνας να είναι τα όψιμα χειμερινά λαχανικά και τα πρώιμα ανοιξιάτικα, όπως και τα άγρια χόρτα, τα οστρακόδερμα, τα μαλάκια, οι αχινόι, οι πεταλίδες και φυσικά τα όσπρια, άλλα και το κριθαράκι, το ρύζι, οι μακαρούνες με ταχίνι, ο ταραμάς, ο χαλβάς και οι ελιές.

Ακούγεται ίσως δύσκολο, αλλά αν κάποιος ανακαλύψει μέσα από τη νηστεία τις ποικίλες γεύσεις που προσφέρουν τα εδέσματα αυτά και μελετήσει λίγο πόσο υγιεινές είναι οι τροφές που καταναλώνονται κατά την περίοδο της νηστείας, είναι σίγουρο ότι θα σκεφθεί σοβαρά να την εφαρμόσει. Όχι μόνο προς δόξα Θεού, αλλά και για λόγους υγείας, αφού αναφερόμαστε σε μία διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, με πρωτεΐνες από τα όσπρια, φυτικές ίνες και μηδέν ζωικά λιπαρά.

Οι επιλογές μας; Εκατοντάδες είναι τα πιάτα που μπορούν να γεμίσουν το τραπέζι. Από πού να ξεκινήσει και πού να τελειώσει κανείς.

Σπανακόρυζο, αγκινάρες αλά πολιτά, σπαράγγια, πατάτες γιαχνί με μάραθο, σουπιές με σπανάκι, πρασοσέλινο, χταπόδι με ζυμαρικά, καλαμάρια, αγριόχορτα γιαχνερά, χορτοκεφτέδες, ρεβυθοκεφτέδες. Αν δε, μιλήσουμε για ψάρι (ειδικά μπακαλιάρο) που μπορεί κατά τη διάρκεια της νηστείας να καταναλωθεί δύο φορές, είτε φρέσκος, είτε παστός, επίσης οι επιλογές μαγειρέματος είναι πολλές.

Σας προτείνουμε λοιπόν τα εξής:

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

12 αγκινάρες
3 καρότα κομμένα σε φέτες
20 κρεμμυδάκια σιφάδου
8 πατατούλες μικρές
5 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
2 ματσάκια άνηθο
150 γρ. αρακά
250 γρ. Παρθένο Σησαμέλαιο
χυμό από 3 λεμόνια
1 κουταλιά αλεύρι
αλάτι, πιπέρι
150 γρ Μακεδονικό Ταχίνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε φαρδιά ρηχή κατσαρόλα ανχίζουμε το σιφάδο, τα καρότα και τις πατάτες με το παρθένο σησαμέλαιο. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό και τα μαγειρεύουμε για 10 λεπτά. Βάζουμε τις αγκινάρες - με τα κοτσάνια προς τα κάτω, αλάτι, πιπέρι, το χυμό του λεμονιού και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Σκεπάζουμε με νερό, από πάνω τοποθετούμε μία λαδόκολλα και το καπάκι και βράζουμε για 45 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε τον αρακά, το μισό άνηθο, το αλεύρι διαλυμένο σε λίγο νερό και γυρίζουμε τις αγκινάρες με τα κοτσάνια προς τα επάνω. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 20 λεπτά ακόμη. Στο χλιαρό λεμονάτο αρωματικό ζωμό του φαγητού διαλύουμε το ταχίνι για να δέσει καλύτερα η σάλτσα και να ενισχύσουμε τη γεύση. Προσοχή όμως, ο ζωμός πρέπει να είναι διπλάσιος του ταχινιού και να είναι χλιαρός. Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο άνηθο. Με τον ίδιο τρόπο αντικαθιστούμε τη σάλτσα αυγολέμονο σε οποιοδήποτε φαγητό, δηλαδή δένουμε το λεμονάτο χλιαρό ζωμό του φαγητού μαζί με το ταχίνι και αποκτούμε μία γευστική και υγιεινή σάλτσα με την πικνότητα και τη γυαλάδα που ζητάμε.



ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΡΘΕΝΟ ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟ

(Μία συνταγή για όλο το χρόνο και όλες τις περιστάσεις. Μπορεί να καταναλωθεί ζεστή σε νηστισμό γεύμα, κρύα ως σαλάτα ή σαν γαρνιτούρα συνοδεύοντας οποιαδήποτε παρασκευή σάρας, φούρνου ή κατσαρόλας).

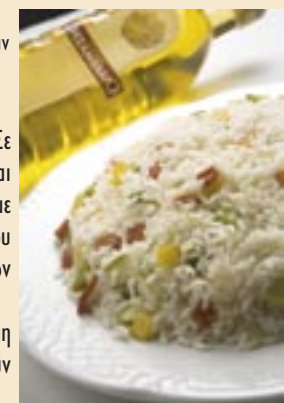
ΥΛΙΚΑ:

300 γρ. ρύζι μακρύκοκκο για πιλάφι
200 γρ. κύβου από διάφορες πιπεριές (πράσινες, κόκκινες)
200 γρ. κολοκυθάκια σε κύβους
100 γρ. αρακά
100 γρ. καρότο
αλάτι, πιπέρι
ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
Παρθένο Σησαμέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε το ρύζι σε πολύ και αλατισμένο νερό και το στραγγίζουμε. Σε φαρδιά χαμηλή κατσαρόλα «καίμε» 100 ml παρθένο σησαμέλαιο και ρίχνουμε μέσα το στραγγισμένο ρύζι και τα λαχανικά. Ανακατεύουμε μέχρι να μαραθούν τα λαχανικά από τη θερμοκρασία του ρυζιού και του σησαμελαίου και να γυαλίσει το ρύζι, απορροφώντας το άρωμα όλων των υλικών.

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ότι λαχανικά θέλουμε, ώστε να μη μας επηρεάζει η εποχικότητα, αρκεί αυτά να μπορούν να καταναλωθούν σχεδόν ωμά (μπρόκολο, κουνουπίδι, φουνόκιο, σελινόριζα).



ΜΗΛΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΜΕ ΓΛΑΣΟ ΤΑΧΙΝΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

4 μήλα Grand Smith
1 λίτρο νερό
500 γρ. ζάχαρη
1 βανίλια
300 γρ. Μακεδονικό Ταχίνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε, κόβουμε στη μέση και ξεποριάζουμε τα μήλα. Τα τρίβουμε με το λεμόνι. Με τη ζάχαρη και το νερό κάνουμε ένα σιρόπι, προσθέτουμε τη βανίλια και εκεί μέσα βράζουμε τα μήλα. Μόλις τα μήλα βράσουν, τα βγάζουμε να στραγγίσουν και τα κρατάμε ζεστά. Σε ζεστό σιρόπι από αυτό που βράσαμε τα μήλα, σε αναλογία 1σιρόπι προς 1 ταχίνι, ανακατεύουμε γρήγορα και δυνατά ώστε να ομογενοποιηθεί το μείγμα και έτσι αποκτούμε ένα γλάσο ταχινιού. Στη μέση ενός πιάτου, στο οποίο έχουμε σκορπίσει κανέλα, τοποθετούμε ένα μήλο και από πάνω ρίχνουμε γλάσο ταχινιού να το σκεπάσει και σερβίρουμε.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ:

Από τους κλινικούς διατολόγους κ.κ. Γεωργακάκη Χαρ. & Χρύσου Ι.

Το σησαμέλαιο περιέχει σημαντικές αντιοξειδωτικές ουσίες

Τα τελευταία χρόνια το σησαμέλαιο αποτελεί αντικείμενο έντονου επιστημονικού και ερευνητικού ενδιαφέροντος. Το γεγονός αυτό οφείλεται κυρίως στην παρουσία ορισμένων ουσιών με σημαντικές ιδιότητες, τα αντιοξειδωτικά, όπως είναι οι στερόλες (καμπεστερόλη, σιγμαστερόλη, β-σπιοστερόλη κ.α.), οι λιγνάνες και η βιταμίνη Ε. Ιδιαίτερως για τις λιγνάνες (σεσαμίνη και σεσαμολίνη), οι οποίες βρίσκονται σε σημαντικά ποσά στο σησαμέλαιο, υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τη δράση τους στην προστασία του οργανισμού από οξειδωτικούς παράγοντες, γεγονός που τις καθιστά σημαντική ασπίδα προστασίας έναντι σοβαρών νοσημάτων φθοράς, όπως είναι τα καρδιαγγειακά και η στεφανιαία νόσος, ενώ παράλληλα η συμπαρουσία βιταμίνης Ε δημιουργεί στο σησαμέλαιο ένα ισχυρό αμυντικό πλέγμα που προάγει την καλή υγεία του δέρματος και των διαφόρων ιστών του σώματος, όπως και την εν γένει υγεία και ευεξία του οργανισμού.

Έτσι, ολοένα και πιο συχνά έρχονται στο προσκήνιο τα τελευταία χρόνια σημαντικά στοιχεία και για την επίδραση των λιγνάνων στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Μία σειρά μελετών έρχεται να πιστοποιήσει το γεγονός αυτό, αφού παρουσιάστηκαν εντυπωσιακά αποτελέσματα σε υπερτασικά πειραματόζωα στα οποία χορηγήθηκαν συστατικά σησαμελαίου και των οποίων μειώθηκε σημαντικά η αρτηριακή πίεση, ενώ παράλληλα βελτιώθηκε η δομή των τοιχωμάτων των νεφρικών αρτηριών, όπου βρίσκεται ένας μηχανισμός ρύθμισης της πίεσεως του οργανισμού.

Πολύ πρόσφατα, ένας από τους πλέον έγκριτους φορείς παγκοσμίως, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, ανακοίνωσε ότι σε έρευνα που πραγματοποίησε και κατά τη



διάρκεια της οποίας χορηγήθηκε σησαμέλαιο για μαγείρεμα σε υπερτασικούς ασθενείς, μέσα σε 2 μήνες παρατηρήθηκε σημαντικότερη μείωση της αρτηριακής πίεσης, με αποτέλεσμα να τους ελαττωθεί και η φαρμακευτική αγωγή που ακολουθούσαν για την υπέρταση.

Το σησαμέλαιο και το ταχίνι παίζουν σημαντικό ρόλο στην άσκηση των αθλητών

Η άσκηση, ιδίως όταν πραγματοποιείται σε συστηματική βάση, προκαλεί μια σειρά αντιδράσεων που σχετίζονται με την καλύτερη παροχή οξυγόνου στους μυς. Οι αντιδράσεις αυτές έχουν ως αποτέλεσμα την έντονη παραγωγή ελευθέρων ριζών και προϊόντων λιπιδιακής υπεροξειδωσης των μεμβρανών των μυϊκών κυττάρων. Οι ουσίες αυτές σχετίζονται άμεσα με σημαντικά προβλήματα του μυϊκού συστήματος, καθώς έχει βρεθεί ότι αποτελούν μια από τις κυριότερες και συχνότερες αιτίες μυϊκών τραυματισμών σε αθλητές. Είναι κατά συνέπεια σημαντική η θωράκιση του οργανισμού των αθλητών με αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες θα προστατεύσουν τους μυς και θα βελτιώσουν την αθλητική απόδοση.

Το σησάμι και τα προϊόντα του (ταχίνι — σησαμέλαιο) περιέχουν ένα ισχυρότατο πλέγμα αντιοξειδωτικών ουσιών, με κυριότερες τη βιταμίνη Ε και τις λιγνάνες (σεσαμίνη και σεσαμινόλη). Σε μελέτες που έγιναν προς αυτήν την κατεύθυνση, τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε αθλητές, όπου χορηγήθηκε βιταμίνη Ε και εκχυλίσματα σησαμιού, φάνηκε ότι υπήρξε σημαντική μείωση των παραπάνω οξειδωτικών παραγόντων, ασκώντας έτσι μια ισχυρή προστατευτική δράση στο μυϊκό σύστημα των ασκουμένων και μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο πρόκλησης συχνών τραυματισμών.

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε το ενημερωτικό έντυπο της εταιρείας, συμπληρώστε την ειδική φόρμα και επιστρέψτε την στη διεύθυνση:
ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ, 570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ή καλέστε στο: **800 11 83131 (χωρίς χρέωση)** και ενημερώστε μας.

Παρακαλώ να μη με συμπεριλαμβάνετε στις αποστολές ενημερωτικού υλικού της εταιρείας σας

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Οδός Αριθμ. ΠΟΛΗ: